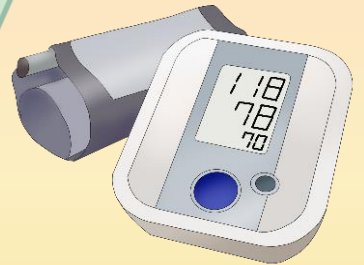


# 高血壓病人之 旅遊保健



## 旅遊前

- 醫師諮詢評估
- 選擇輕鬆行程、避免激烈活動
- 準備寬鬆、舒適、保暖衣物
- 準備足夠常備藥物、血壓計
- 隨身名片記錄藥物名稱、平常的血壓值及緊急聯絡人資訊

## 旅遊期間

- 定時監測血壓及服藥
- 維持規律生活，注意排便通暢及充足睡眠
- 維持心情愉快，儘可能前往風景美好、溫暖的地方
- 適當控制鹽分攝取、減少喝酒及刺激性食物
- 劇烈頭痛、胸痛等異常時，儘速至該地醫院求治



### 參考資料：

1. 黃駿豐、康曉妍、何宜桑、李汝禮、吳至行、李孟智(2017)．台灣成人預防保健服務施行於四十歲以下民眾之實證初探．台灣家庭醫學雜誌，27(3)．164-176．<http://doi.org/10.3966/168232812017092703004>
2. 黃馨慧、陳夙容(2017)．出國旅行前的醫療注意事項．臨床醫學月刊，80(2)．471-474．<http://doi.org/10.6666/ClinMed.2017.80.2.087>
3. Mahadevan, S. V., & Strehlow, M. C. (2017). Preparing for international travel and global medical care. Emergency Medicine Clinics of North America, 35(2), 465-484.<http://doi.org/10.1016/j.emc.2017.01.006>